

Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon: 722-102 173

watchsaap:722 102 173

e-mail: mscasy@poczta.fm

facebook: fundacjalokomotywa

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9:30 – 12:30, 16:00 -17:00
Wtorek	12:30 – 16:30
Środa	10:15 -14:30
Czwartek	8:30 – 9:30, 12:00 -17:00
Piątek	9:30 -12:00, 16:30 -18:00;

OBOWIĄZUJE OD 5 Grudnia 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH

Grudzień 2023

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 4,11 18	15:45 -17:15 16:00 -16:45	Zumba zajęcia taneczne	CAS – korytarz szkolny
Poniedziałek 11,18	10:30 – 12:30	Prace rękodzielnicze	CAS Zajęcia w wolontariacie
Poniedziałek 4,11,18	9:30-10:15	Nordic walking	Zajęcia w plenerze
Wtorek 19	9:00-12:00	Wędrówki piesze - ulicami starego miasta Świąteczny Krasków	Zbiórka 9:00 Barbakan

Wtorek 12	13:45-14:30 9:00 – 9:45	Gimnastyka Gimnastyka	CAS
Wtorek 12	14:00 -16:00 16:00 – 18:00	Przygotowanie spotkania oplatkowego Spotkanie oplatkowe	Na CAS Super Senior Organizacja w wolontariacie – obowiązują zapisy
Wtorek 5,19	14:30 -15:30	Dyżur, sprzątanie	CAS Wolontariat
Środa 6,13,20	10:20 -11:50 11:50 -12:50 12:50 – 14:20	Język angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS Języki obce 6,13,20
Środa 27	9:00 -9:45	Gimnastyka	CAS
Czwartek 7,14,21,28	8:45 –9:30	Gimnastyka	CAS
Czwartek 7,14,21	12:15 -13:15	Nowe technologie Smartfony Gr. Zaawansowana	CAS
Czwartek 7,14,21,28	15:15 -16:45	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS – korytarz szkolny
Piątek 1,8,15	11:00 -12:00	Nowe technologie	CAS
Piątek 1,8 15,22	17:00 – 18:15 17:00 -17:45	Pilates	CAS
Piątek 8	17:00	Kino Sfinks os. Górali 5 Film „Napoleon”	Odbiór bezpłatnych biletów w CAS

15	17:00	Film „Wielki Wóz”	
----	-------	-------------------	--

Zajęcia dodatkowe

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Czwartek 7	12 :00 -	Koncert dla Seniorów	Centrum Kongresowe ICE Bezpłatne wejściówki dostępne od 24 XI. Stary Pawilon Wyspiańskiego Pl. Wszystkich Św. 2 10:00-18:00 Oraz INFOKRAKÓW, os. Zgody 7 10:00 -18:00

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy